



**Colegio San Sebastián**  
**Educación física y salud**  
**Profesora pía moya**

**Guía de trabajo primer año medio**

**“Desarrollar resistencia cardio vascular, fuerza muscular, flexibilidad y velocidad “**

• **Actividades**

1. Investiga y define los siguientes conceptos

- Resistencia cardiovascular
- Frecuencia cardiaca
- Fuerza muscular
- Flexibilidad
- Velocidad
- Higiene
- Plan de entrenamiento
- Condición física

2. Diseña un programa de entrenamiento según tu edad, sexo, características, experiencias e intereses

Ej :

- Lunes            martes            miércoles.            Jueves.            Viernes
- Abdome
- Brazos
- Pierna